SIGNATUREシリーズ プレートロード
オーナーズマニュアル

8/31/10 8824307 REV. A-1

本社

5100 River Road
Schiller Park, Illinois 60176 • U.S.A.
+1 847.288.3300 • ファックス： +1 847.288.3703
+1 800.735.3867（米国、カナダ専用フリーダイアル）
グローバルウェブサイト： www.lifefitness.com

海外事務所

南北アメリカ

北米
Life Fitness Inc.

5100 N River Road
Schiller Park, IL 60176 U.S.A.
電話： +1 (847) 288 3300
ファックス： +1 (847) 288 3703
Eメール（サービスに関するお問い合わせ）：
internationalservicesupport@lifefitness.com
Eメール（販売／マーケティングに関する
お問い合わせ）：commercialsales@lifefitness.com
営業時間： 午前7:00～午後6:00（中央標準時）

ブラジル
Life Fitness Brasil

SAC：0800 773 8282
電話：+55 (11) 3095 5200
ファックス：+55 (11) 3095 5201
Eメール（サービスに関するお問い合わせ）：
suporte@lifefitness.com.br
Eメール（販売／マーケティングに関する
お問い合わせ）：
lifefitness@lifefitness.com.br
サービスご利用時間：
午前9:00～午後5:00（ブラジル現地時間）
（月曜日～金曜日）
店舗営業時間
午前9:00～午後8:00（ブラジル現地時間）
（月曜日～金曜日）
午前10:00～午後4:00（ブラジル現地時間）
（土曜日）

南米＆ カリブ海諸国*
Life Fitness Inc.

5100 N River Road
Schiller Park, IL 60176 U.S.A.
電話： +1 (847) 288 3300
ファックス： +1 (847) 288 3703
Eメール（サービスに関するお問い合わせ）
：internationalservicesupport@lifefitness.com
Eメール
（販売／マーケティングに関するお問い合わせ）：
commercialsales@lifefitness.com
営業時間： 午前7:00～午後6:00（中央標準時）

欧州、中東＆アフリカ（EMEA）

オランダ＆ルクセンブルグ
Life Fitness Atlantic BV

Bijdorpplein 25-31
2992 LB Barendrecht
THE NETHERLANDS
電話： (+31) 180 646 666
ファックス： (+31) 180 646 699
Eメール（サービスに関するお問い合わせ）：
service.benelux@lifefitness.com
Eメール（販売／マーケティングに関する
お問い合わせ）：marketing.benelux@lifefitness.com
営業時間：午前9:00～午後5:00
（中央ヨーロッパ標準時）

イギリス＆ アイルランド
Life Fitness UK LTD

Queen Adelaide
Ely, Cambs, CB7 4UB
電話：代表：(+44) 1353.666017
カスタマーサポート：(+44) 1353.665507
ファックス： (+44) 1353.666018
Eメール（サービスに関するお問い合わせ）：
uk.support@lifefitness.com
Eメール（販売／マーケティングに関する
お問い合わせ）：life@lifefitness.com
営業時間：
代表：午前9:00～午後5:00（グリニッジ標準時）
カスタマーサポート：
午前8:30～午後5:00（グリニッジ標準時）

ドイツ＆スイス
Life Fitness Europe GMBH

Siemensstraße 3
85716 Unterschleißheim
GERMANY
電話： (+49) 89.31 77 51.0（ドイツ）
(+41) 0848 000 901（スイス）
ファックス：(+49) 89.31 77 51.99（ドイツ）
(+41) 043 818 07 20 （スイス）
Eメール（サービスに関するお問い合わせ）：
undendienst@lifefitness.com
Eメール（販売／マーケティングに関する
お問い合わせ）：kundenberatung@lifefitness.com
営業時間：午前8:30～午後4:30
（中央ヨーロッパ標準時）

オーストリア
Life Fitness Austria

Vertriebs G.m.b.H.
Dückegasse 7-9/3/36
1220 Vienna
AUSTRIA
電話： (+43) 1.61.57.198
ファックス： (+43) 1.61.57.198.20
Eメール（サービスに関するお問い合わせ）：
kundendienst@lifefitness.com
Eメール（販売／マーケティングに関する
お問い合わせ）：kundenberatung@lifefitness.com
営業時間：午前9:00～午後5:00
（中央ヨーロッパ標準時）

スペイン
Life Fitness IBERIA

C/Frederic Mompou 5,1º1ª
08960 Sant Just Desvern Barcelona
SPAIN
電話： (+34) 93.672.4660
ファックス： (+34) 93.672.4670
Eメール（サービスに関するお問い合わせ）：
info.iberia@lifefitness.com
Eメール（販売／マーケティングに関する
お問い合わせ）：info.iberia@lifefitness.com
営業時間：
午前9:00～午後6:00（月曜日～木曜日）
（中央ヨーロッパ標準時）
午前8:30～午後3:00（金曜日）

ベルギー
Life Fitness Benelux NV

Parc Industrial de Petit-Rechain
4800 Verviers
BELGIUM
電話： (+32) 87 300 942
ファックス： (+32) 87 300 943
Eメール（サービスに関するお問い合わせ）：
internationalservicesupport@lifefitness.com
Eメール （販売／マーケティングに関するお問い合わせ）：marketing.benelux@lifefitness.com
営業時間：午前9:00～午後5:00
（中央ヨーロッパ標準時）

イタリア
Life Fitness Europe GmbH

Siemensstraße 3
85716 Unterschleißheim
GERMANY
電話：(+39) 02-55378611
サービス： 800438836 （イタリア国内）
ファックス：(+39) 02-55378699
Eメール（サービスに関するお問い合わせ）：
assistenzatecnica@lifefitness.com
Eメール（販売／マーケティングに関する
お問い合わせ）：info@lifefitnessitalia.com
営業時間：午前8:30～午後4:30
（中央ヨーロッパ標準時）

その他の欧州、中東、アフリカ（EMEA）諸国＆販売代理店（C-EMEA*）

Bijdorpplein 25-31
2992 LB Barendrecht
THE NETHERLANDS
電話： (+31) 180 646 644
ファックス： (+31) 180 646 699
Eメール（サービスに関するお問い合わせ）：
service.db.cemea@lifefitness.com
Eメール（販売／マーケティングに関する
お問い合わせ）：marketing.db.cemea@lifefitness.com
営業時間： 午前9:00～午後5:00（中央ヨーロッパ標準時）

アジア太平洋地域（AP）

日本
ライフ・フィットネス・ジャパン株式会社

〒151-0051
東京都渋谷区
千駄ヶ谷5-27-7
日本ブランズウィックビル8階
電話： (+81) 3.3359.4309
ファックス： (+81) 3.3359.4307
Eメール（サービスに関するお問い合わせ）：
service@lifefitnessjapan.com
Eメール （販売／マーケティングに関するお問い合わせ）：
sales@lifefitnessjapan.com
営業時間：午前9:00～午後5:00（日本時間）

中国および香港
Life Fitness Asia Pacific LTD

Room 2610, Miramar Tower
132 Nathan Road
Tsimshatsui, Kowloon
HONG KONG
電話： (+852) 2891.6677
ファックス： (+852) 2575.6001
Eメール（サービスに関するお問い合わせ）：
HongKongEnquiry@lifefitness.com
Eメール（販売／マーケティングに関するお問い合わせ）：ChinaEnquiry@lifefitness.com
営業時間：午前9:00～午後6:00

その他の全アジア太平洋諸国＆アジア太平洋の販売代理店*

Room 2610, Miramar Tower
132 Nathan Road
Tsimshatsui, Kowloon
HONG KONG
電話： (+852) 2891.6677
ファックス： (+852) 2575.6001
Eメール（サービスに関するお問い合わせ）：
HongKongEnquiry@lifefitness.com
Eメール（販売／マーケティングに関する
お問い合わせ）：ChinaEnquiry@lifefitness.com
営業時間：午前9:00～午後6:00

* 各地域の代理店、販売代理店／販売業者については、**www.lifefitness.com** をご覧ください。

目次

1. 安全情報

オーナーズマニュアルおよび警告ラベルを読み、エンドユーザーや指導員などすべての人に対して機器の適切な使用法を指導することは、ライフ・フィットネス製品の購入者の責任となります。

すべての警告を十分に理解することが重要です。これらの警告に関して不明点がある場合は、すみやかにライフ・フィットネス カスタマーサービス（+1-800-735-3867）までお問い合わせください。

本機器はEN 957-1クラスSに分類されており、商業施設、組織的施設、またはスタジオ施設での使用のみを目的としています。一般家庭での使用を想定していません。この分類に関する不明点については、ライフ・フィットネスへお問い合わせください。

ライフ・フィットネスのエクササイズ機器を使用する前に、すべてのユーザーに以下の情報を提供することを推奨します。

入場制限

ライフ・フィットネスでは、すべての業務用フィットネス機器につき、監視区域内で使用することを推奨しています。機器は入場制限がされた区域内に設置するようにしてください。入場制限は施設所有者の責任となります。

設置

機器の固定 - ライフ・フィットネスでは、機器を安定させ、がたつきや転倒を防ぐため、すべての機器を頑丈な水平面に固定することを推奨しています。この作業は必ず認定の請負業者が行います。

適切な使用法

1. 製造者が設計・想定した用途以外の目的に機器を使用しないでください。怪我を防ぐため、ライフ・フィットネスの機器は必ず適切に使用してください。
2. 不適切な、または過度のエクササイズは、怪我につながるおそれがあります。エクサ サイズプログラムを始める前に、医師と相談することを推奨します。エクササイズ中に意識の薄れ、めまい、痛みを感じた場合は、エクササイズを中止し、医師に相談してください。
3. 怪我を防ぐため、体の一部（手、足、髪の毛等）、衣服、アクセサリーなどが可動部分に触れないようにしてください。
4. シート、ひざホールドダウン パッド、動作範囲リミッター、フットホールド パッド、滑車などのアジャスターを調節する際は、調節ピンをしっかりと穴に挿してください。これを怠ると、怪我の原因になります。

点検

1. 故障した機器、および部品が磨耗・破損した機器は、使用および使用許可をしないで ください。ライフ・フィットネス機器について、使用する部品はライフ・フィットネスから提供されたもののみとしてください。
2. ケーブルとベルトは、磨耗した状態で使うと過度の負荷がかかります。少しでも磨耗 が見られた時点で速やかに交換してください（不明確な場合はライフ・フィットネスにご相談ください）。
3. ケーブルとアタッチメントを繋ぐアクセサリークリップはすべて定期的に点検し、少しでも磨耗が見られたら交換してください。
4. ラベルとネームプレートの維持 - ラベルは絶対に除去しないでください。ラベルには重要な情報が記載されています。判読できない場合や紛失の際は、ライフ・フィットネスにお問い合わせの上、交換してください。
5. 機器のメンテナンス - 機器の円滑な運用のため、またお客様の責任を最小限に留めるた め、予防保守が重要な役割を果たします。機器は定期的な点検が必要です。
6. 機器の調節、点検、修理は、認可された作業者が行ってください。ライフ・フィット ネスでは、ご希望の場合、ライフ・フィットネス社施設にて保守管理研修を行います。また適切な用意があれば出張研修も承ります。
7. 使用する前に、ライフ・フィットネスの機器と共に使用することが承認されたすべて のアクセサリーを点検し、破損・磨耗がないか確認してください。
8. ライフ・フィットネスの機器と共に使用することが承認されているアクセサリーに、 破損・磨耗が見つかった場合は、絶対に修理・使用しないでください。

操作上の警告

1. 機器のエンドユーザーおよび指導員に対し、すべてのライフ・フィットネス機器の適切な操作手順を指導することは、購入者の責任となります。
2. 筋力強化機器の周りに子供を近づけないようご注意ください。子供がいるところで機器を使用する場合、両親またはその他の保護者は子供から目を離さないでください。
3. 機器を使用する際は、ゆるい衣服やアクセサリーの着用を禁止してください。髪が長いユーザーに対しては、可動部分への接触を避けるため、髪を後ろに束ねるよう指示してください。
4. マシンの使用中に周囲で見学する場合は、ユーザー、可動部分、アクセサリー、部品 に触れないようにしてください。

プレートロード、フリーウェイト、ボディーウェイト システム

1. 機器にウェイトロッドが装備されている場合、トレーニングウェイトとして使用できるのは、オリンピックスタイルのウェイトプレート（内径2.0インチ（5cm））のみです。ダンベルその他指定外の方法で重量抵抗を増加させることはおやめください - 詳細はマシンの仕様をご覧ください。
2. 必ずクランプやピンなどのウェイトプレート保持装置を使用してください。
3. ウェイトプレートの追加は、機器の重量制限までとしてください。ウェイトプレート はウェイトロッド上に確実に配置してください。
4. プレートロード ステーション、ボディーウェイト ステーション、ベンチその他のフ リーウェイト機器全種の重量定格、および各ウェイトロッドおよびバンドペグの重量制限は絶対に超過しないでください - 重量制限に関する情報についてはマシンの仕様をご覧ください。
5. 適切なウェイトおよび負荷に関する不明点については、ライフ・フィットネス担当者 までお問い合わせください。

セレクトライズド ウェイトスタック システム

1. ウェイトスタックには、ライフ・フィットネスから提供されたウェイト選択ピンのみ 使用してください。代用品の使用は禁止します。
2. ウェイト選択ピンは完全に挿入してください。挿入が十分でないと、ウェイトの意図 せぬ落下につながる場合があります。
3. ウェイトスタックが持ち上がった状態でピンを挿さないでください。
4. ウェイトが吊り下がった状態で選択ピンを抜かないでください。
5. ウェイトや部品が引っかかって動かなくなった場合は自力で直そうとしないでください。
6. ダンベルその他の方法で重量抵抗を増加させることはおやめください。
ライフ・フィ ットネス提供の方法のみ使用してください。

2. 保証

保証対象品

このライフ・フィットネス業務用エクササイズ機器は、素材および技量において欠陥がないことが保証されています。

保証対象者

本製品の最初の購入者、または最初の購入者から贈与物として本製品を受け取った者。

サービス用の輸送・保険費用の負担

製品または保証範囲に含まれている部品を修理するためサービス施設に返却する必要がある場合、ライフ・フィットネスは最初の1年間、あらゆる輸送・保険費用を負担します。最初の1年が経過した後は、輸送・保険費用はお客様負担となります。

保証範囲内の欠陥を矯正する手段

新しい交換部品または修正済み部品をユーザーに送ります。または、ライフ・フィットネスの判断で製品を交換いたします。このような交換部品は、元の保証期間の残りの期間、保証対象となります。

保証対象外

無認可のサービス、誤用、事故、過失、不適切な組み立てまたは設置、製品設置場所周辺での建設作業から出た瓦礫、製品の配置場所を原因とするさびや腐食、当社の書面による許可を得ずに行われた改変や修正、または取扱説明書に規定された製品の使用・操作・維持を怠ったことを原因とする故障または損傷。

本製品が米国（アラスカ、ハワイ、カナダを除く）外に移動された場合、本保証のあらゆる条項は無効になり、当該国で認可を受けた現地ライフ・フィットネス担当者の提供した条件の対象となります。

取扱説明書

本製品を操作する前に必ずこの説明書を読んでください。説明書に記載されているメンテナンスを定期的に実施し、製品を適切に操作できることを確認してください。

排他的保証

この制限保証は、明示か暗示かに関わらずあらゆる種類のその他すべての保証に代わるものです。この中には、市販性や特定目的の適合性の暗示的な保証、その他すべてのライフ・フィットネスの義務および責任が含まれますが、これに限られません。本製品の販売に関して、ライフ・フィットネスのためにその他の義務または責任を保証する人物をライフ・フィットネスが指定または認可することはありません。いかなる状況においても、ライフ・フィットネスは本保証その他に基づき、人や資産への損害に対する責任を一切負いません。この中には、本製品の使用または使用不能を原因とするあらゆる性質の特殊、間接的、副次的、偶発的、または結果的な損害による逸失利益または逸失貯蓄が含まれます。州によっては、暗示保証や偶発的または結果的な損害に対する責任の除外や制限が許可されていないところがあるため、このような制限や除外が該当しない場合もあります。

保証内容の変更不可

本制限保証の条項を変更、修正、拡張することは許可されていません。

州法の効力

本保証は特定の法的権利をユーザーに与えるものです。州によっては他の権利が与えられることもあります。

皆様に対するライフ・フィットネスの公約

ライフ・フィットネスの製品は、最高基準に合致するようデザイン、製造されています。

ライフ・フィットネスは、お客様にライフ・フィットネスの製品について完全に満足していただきたいと考えており、最高の製品を購入なさったことを実感していただくため本保証の条項に基づいて可能な限りの対策を講じさせていただきます。

部品の入手方法とサービスのご利用方法

1. トラブルの症状を確認し、取扱説明書を読み直してください。製品ならびに製品の特徴やワークアウトに慣れていないことによって問題が起きている場合があります。
2. 機器のシリアル番号を探し、書き留めてください。
3. 最寄りのライフ・フィットネス カスタマー サポート サービス グループにお問い合わ せください。

保証範囲

*筋力強化製品に対する作業については保証対象外となります。

構造フレーム（コーティング以外）	ガイドロッド	ベルト／スプリング	グリップ	張り材	ベアリング	ハードウエア／機械部分
10年	1年	90日	1年	90日	1年	90日

3.　お問い合わせ先

米国およびカナダ国内における製品サービス：

フリーダイヤル： 800-735-3867

米国中央標準時の月曜日～金曜日、午前7時～午後6時の間にお電話いただき、お名前、住所、製品のシリアル番号をお伝えください。担当者が交換部品の入手方法や、必要であれば製品が設置されている場所でサービスを受ける方法について説明し、サービスを受けるために製品を送る方法と宛先をお伝えします。輸送前の注意事項：

1. カスタマー サポート サービスから返却許可番号（**RA#**）を**取得**します。
2. 製品をしっかりと**梱包**します（可能であれば、購入時の梱包箱を使用してください）。
3. 梱包の外側に**RA#**を**記載**します。
4. 製品に**保険**をかけます。
5. 欠陥や問題について説明した書面と購入証明書のコピー（サービスが保証対象だと思われる場合）を**同封**します。

返送先：

Life Fitness World Headquarters

Attn:CSS Help Desk

5100 N. River Rd.

Schiller Park, IL 60176

各国の製品サービスについては、本マニュアルの1ページ記載のお問い合わせ先をご覧ください。

4. エクササイズ＆標準仕様

Signatureシリーズ プレートロード フロントプルダウン（SPLPD）

使用する筋肉：広背筋、上腕二頭筋

設定

機器に希望の重量のウェイトを載せ、適切な負荷とし、固定ピンでプレートを固定します。手首がひじのほうへ動くようにシートを調節します。両足を床に置いた状態で、ひざパッドがちょうど良い位置に来るよう調節します。立って、望ましい位置でバーを握り、引き下げて座ります。この時、腿がパッドの下に来るようにします。上体は腰からやや前傾し、肩のほうへ直接引くようにします。ハンドルが胸の中心、またはそれより少し低い高さへ来たところで動作を終えます。

ヒント：*理想的なグリップ位置は、ハンドル上でできる限り両手を遠ざけつつ、エクササイズ中の引き下げた状態では、ひじが体の両側に付くという位置です。これにより最大限の動作範囲が確保できます。*

エクササイズの実行

動作をコントロールしながら、手が肩の高さに下がるまで肩のほうへ直接ハンドルを引き下げます。
腕が完全に伸びるまでハンドルを上げます。ハンドルをスタート位置まで戻し、正しい姿勢を維持しながらこの動作を繰り返します。

ヒント：*エクササイズ実行中は背筋を伸ばし、ひじを腰のほうへ下げるような意識で行います。これにより正しいエクササイズ姿勢が保たれ、広背筋へ意識を集中させることができます。*

製品コード：SPLPD

マシン重量：	146kgs
最大許容使用者体重：	136kgs
初動負荷：	片腕0.5kg
許容プレート重量*：	4〜25kgプレート ウェイトロッド1本当たり
最大負荷：	片側101kg／合計202kg

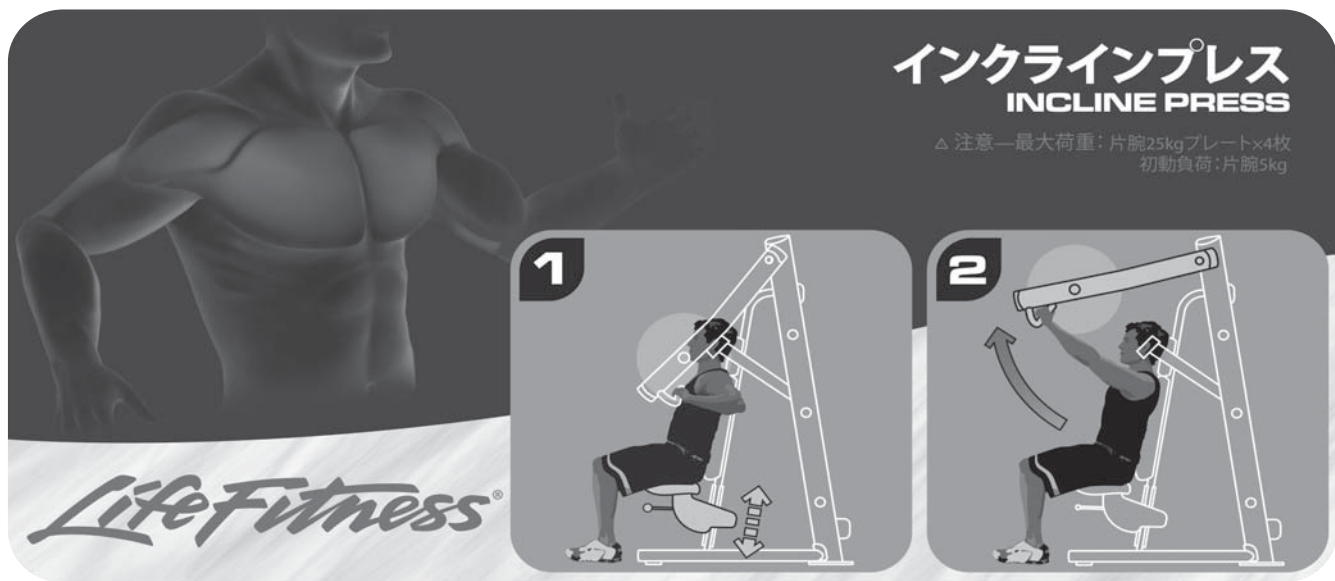
＊ 記載されている容量限度は、45ポンドのウエイトプレートの場合は厚さ1-⅝インチ、25 kgのウエイトプレートでは厚さ48 mmものを使用して計算されています。該当の施設で使用しているウエイトプレートがこれより厚い場合、限度が低くなる可能性があります。

本体サイズ（動作範囲を含む）（SPLPD）

サイズ*：	長さ65×幅49×高さ78インチ	（長さ165×幅123×高さ199cm）
動作範囲：**	長さ87×幅97×高さ99インチ	（長さ222×幅245×高さ252cm）

*サイズにはウェイトプレートは含みません。
**動作範囲は、ウェイトプレートの直径18インチ（46cm）およびワークアームが最も外側へ張り出した状態をもとに計算・表示しています。

ラベルの位置（SPLPD）

Signatureシリーズ プレートロード インクラインプレス（SPLIP）

使用する筋肉：大胸筋、三角筋前部、上腕三頭筋

設定

機器に希望の重量のウェイトを載せ、適切な負荷とし、固定ピンでプレートを固定します。ハンドルが胸の中心、またはそれより少し上に来るようにシートを調節します。ハンドルを握ります。ひじは肩よりやや下にします。胸を張り、頭を上げ、肩の後ろが背もたれパッドに当たるように座ります。

エクササイズの実行

動作をコントロールしながら、腕が完全に伸びるまでハンドルを前へ押します。ハンドルをスタート位置まで戻し、正しい姿勢を維持しながらこの動作を繰り返します。

製品コード：SPLIP

マシン重量：	135kgs
最大許容使用者体重：	136kgs
初動負荷：	片腕5kg
許容プレート重量*：	4～25kgプレート ウェイトロッド1本当たり
最大負荷：	片側105kg／合計210kg

* 記載されている容量限度は、45ポンドのウエイトプレートの場合は厚さ1-⅝インチ、25 kgのウエイトプレートでは厚さ48 mmものを使用して計算されています。該当の施設で使用しているウエイトプレートがこれより厚い場合、限度が低くなる可能性があります。

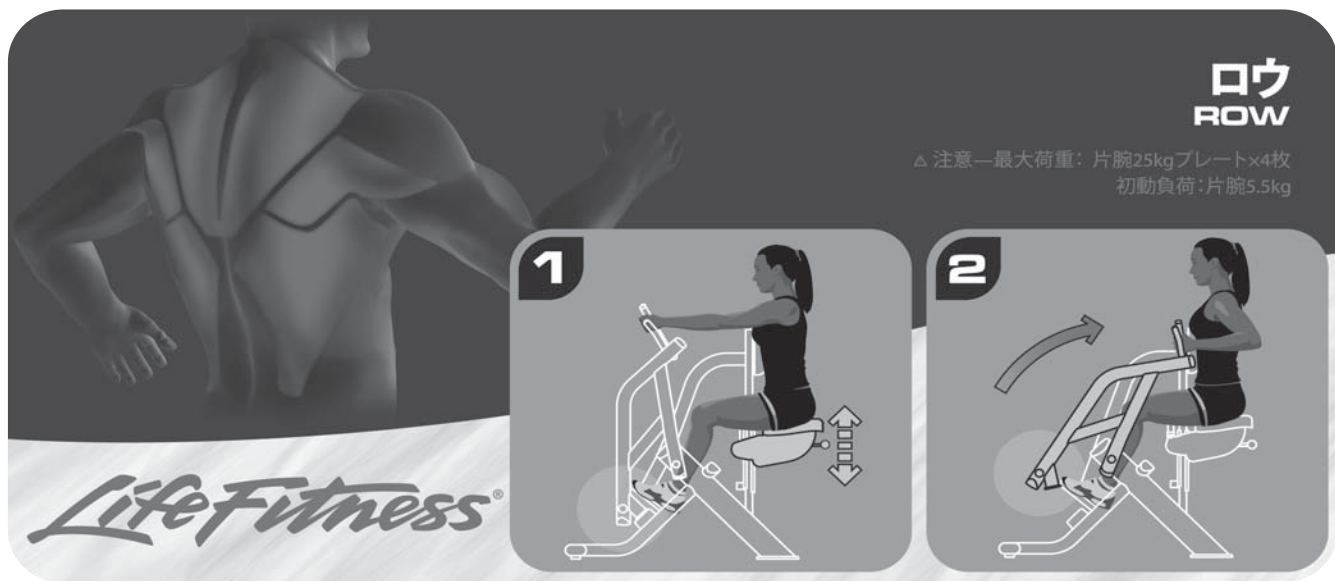
本体サイズ（動作範囲を含む）（SPLIP）

サイズ*：	長さ50×幅62×高さ75インチ	長さ128×幅158×高さ192cm）
動作範囲：**	長さ77×幅110インチ	（長さ195×幅279cm）

*サイズにはウェイトプレートは含みません。

**動作範囲は、ウェイトプレートの直径18インチ（46cm）およびワークアームが最も外側へ張り出した状態をもとに計算・表示しています。

ラベルの位置（SPLIP）

Signatureシリーズ プレートロード ロウ（SPLROW）

使用する筋肉：広背筋、僧帽筋、菱形筋、大円筋、小円筋、三角筋後部、上腕二頭筋

設定

機器に希望の重量のウェイトを載せ、適切な負荷とし、固定ピンでプレートを固定します。手首がひじのほうへ動くようにシートを調節します。ひざを少し曲げ、両足をフットプレートにしっかりとつけ、胸の中心がチェストパッドの上端に来るように姿勢を整えます。ハンドルをにぎり、頭を上げて胸を張り、背筋を伸ばします。ハンドルが胸の中心、またはそれより少し低い高さへ来たところで動作を終えます。

エクササイズの実行

足をフットプレートにしっかり押し付け、体を安定させます。動作をコントロールしながら、コントロールできる範囲でできるだけ後ろまで腕を引きます。ハンドルをスタート位置まで戻し、正しい姿勢を維持しながらこの動作を繰り返します。

ヒント：*エクササイズの実行中は背筋を伸ばし、ひじを体より後ろまで引くことを意識して行います。これにより、トレーニングしたい筋肉へ意識を集中させることができます。*

製品コード：SPLROW

マシン重量：	133kgs
最大許容使用者体重：	136kgs
初動負荷：	片腕5kg
許容プレート重量*：	4～25kgプレート ウェイトロッド1本当たり
最大負荷：	片側105kg／合計210kg

* 記載されている容量限度は、45ポンドのウエイトプレートの場合は厚さ1-⅝インチ、25 kgのウエイトプレートでは厚さ48 mmものを使用して計算されています。該当の施設で使用しているウエイトプレートがこれより厚い場合、限度が低くなる可能性があります。

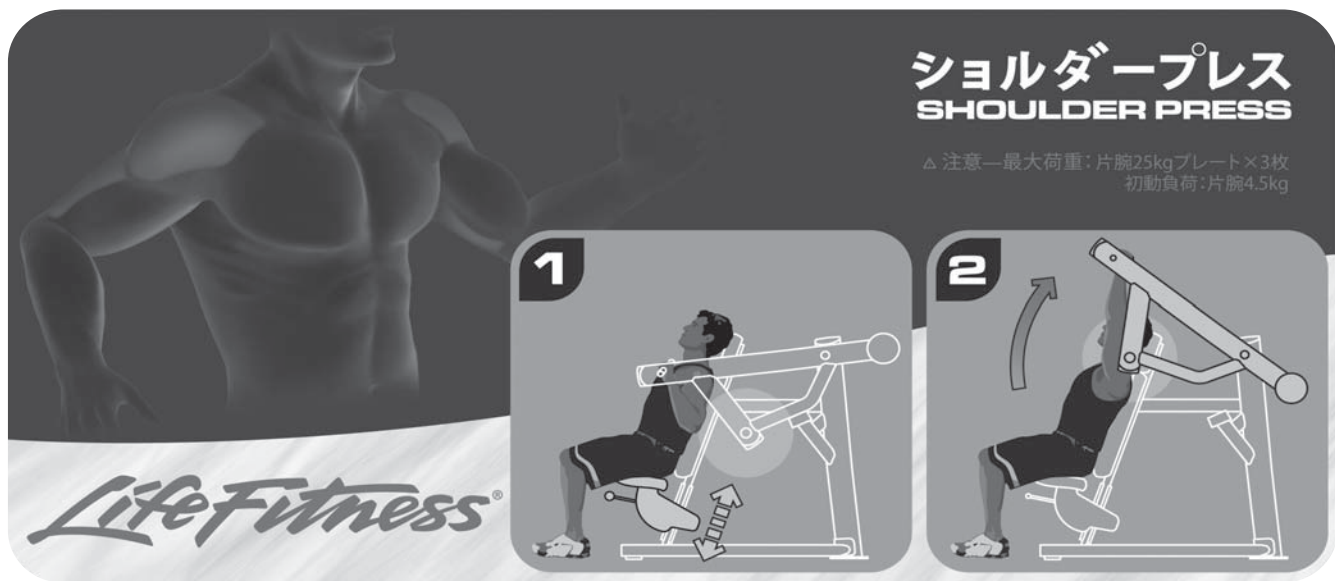
本体サイズ（動作範囲を含む）（SPLROW）

サイズ*：	長さ55×幅57×高さ54インチ	（長さ139×幅145×高さ138cm）
動作範囲：**	長さ97×幅104インチ	（長さ248×幅264cm）

*サイズにはウェイトプレートは含みません。

**動作範囲は、ウェイトプレートの直径18インチ（46cm）およびワークアームが最も外側へ張り出した状態をもとに計算・表示しています。

ラベルの位置（SPLROW）

Signatureシリーズ プレートロード ショルダープレス（SPLSP）

使用する筋肉：三角筋、上腕三頭筋

設定

機器に希望の重量のウェイトを載せ、適切な負荷とし、固定ピンでプレートを固定します。ハンドルが肩の位置またはそのやや上になるようシートを調節します。肩の状況に応じて調節してください。胸を張り、頭を上げ、肩の後ろが背もたれパッドに当たるように座ります。

エクササイズの実行

動作をコントロールしながら、腕が完全に伸びるまでハンドルを上へ押しあげます。ハンドルをスタート位置まで戻し、正しい姿勢を維持しながらこの動作を繰り返します。

ヒント：*腕を押し上げることより、ひじを伸ばすことに集中してください。これにより三角筋へ意識を集中させることができます。*

製品コード：SPLSP

マシン重量：	159kgs
最大許容使用者体重：	136kgs
初動負荷：	片腕5kg
許容プレート重量*：	3〜25kgプレート ウェイトロッド1本当たり
最大負荷：	片側80ポンド／合計160ポンド

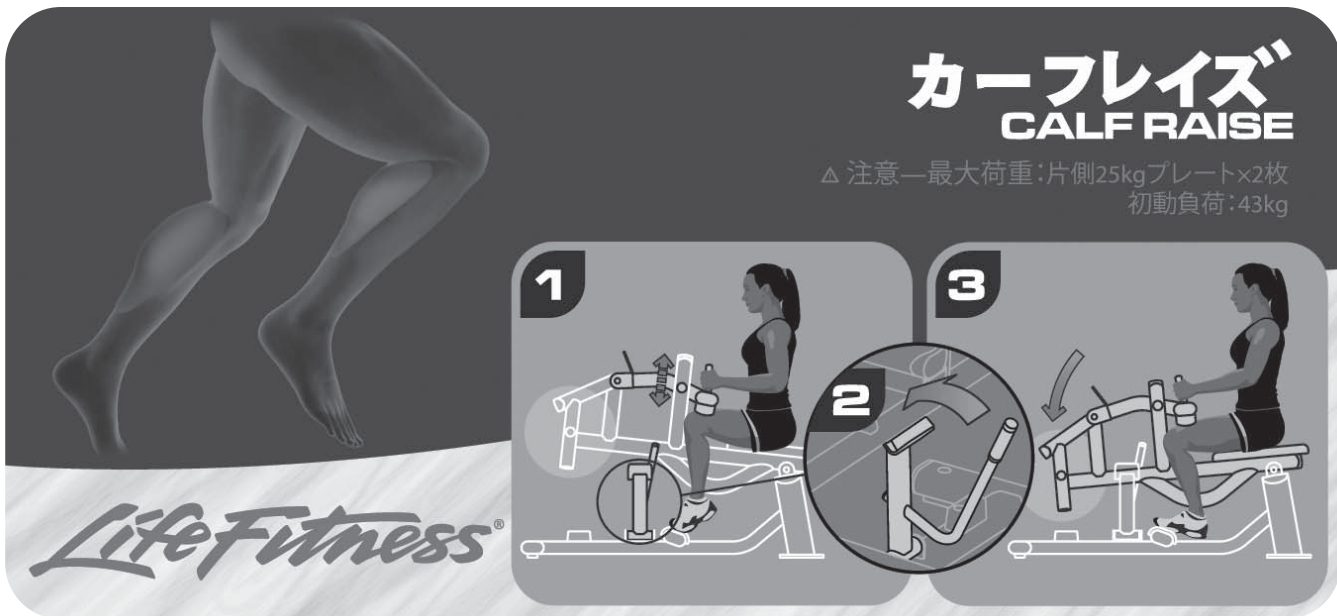
* 記載されている容量限度は、45ポンドのウエイトプレートの場合は厚さ1-⅝インチ、25 kgのウエイトプレートでは厚さ48 mmものを使用して計算されています。該当の施設で使用しているウエイトプレートがこれより厚い場合、限度が低くなる可能性があります。

本体サイズ（動作範囲を含む）（SPLSP）

サイズ*：	長さ61×幅66×高さ53インチ	（長さ155×幅167×高さ134cm）
動作範囲：**	長さ103×幅112インチ	（長さ262×幅285cm）

*サイズにはウェイトプレートは含みません。
**動作範囲は、ウェイトプレートの直径18インチ（46cm）およびワークアームが最も外側へ張り出した状態をもとに計算・表示しています。

ラベルの位置（SPLSP）

Signatureシリーズ プレートロード カーフレイズ（SPLCALF）

使用する筋肉：ヒラメ筋

設定

機器に希望の重量のウェイトを載せ、適切な負荷とします。両足を床に置いた状態で、ひざパッドがちょうど良い位置に来るよう調節します。

エクササイズの実行

機器に希望の重量のウェイトを載せ、適切な負荷とし、固定ピンでプレートを固定します。動作をコントロールしながら、足の親指の付け根を押し下げ、かかとを快適な範囲でできるだけ高く上げます。ワークアームの動作範囲までで動きを止めます。スタート位置に戻り、正しい姿勢を維持しながらこの動作を繰り返します。エクササイズが終了したら、ウェイトを上げ、停止レバーを引いて直立位置に戻します。

製品コード：SPLCALF

マシン重量：	83kgs
最大許容使用者体重：	136kgs
初動負荷：	43kgs
許容プレート重量*：	2～25kgプレート ウェイトロッド1本当たり
最大負荷：	143kgs

＊ 記載されている容量限度は、45ポンドのウエイトプレートの場合は厚さ1-⅝インチ、25 kgのウエイトプレートでは厚さ48 mmものを使用して計算されています。該当の施設で使用しているウエイトプレートがこれより厚い場合、限度が低くなる可能性があります。

本体サイズ（動作範囲を含む）（SPLCALF）

サイズ*：	長さ61×幅29×高さ42インチ	（長さ154×幅73×高さ106cm）
動作範囲：**	長さ79×幅77インチ	（長さ200×幅195cm）

*サイズにはウェイトプレートは含みません。
**動作範囲は、ウェイトプレートの直径18インチ（46cm）およびワークアームが最も外側へ張り出した状態をもとに計算・表示しています。

ラベルの位置（SPLCALF）

Signatureシリーズ プレートロード ディップ（SPLDIP）

使用する筋肉：大胸筋下部、上腕三頭筋、三角筋前部

設定

機器に希望の重量のウェイトを載せ、適切な負荷とし、固定ピンでプレートを固定します。直立、またはやや前傾して座ります。開始時点でひじが約90度になるようにシートを調節します。両足を床に置いた状態で、ひざパッドがちょうど良い位置に来るよう調節します。

ヒント：*動作範囲を変更するには、シートの高さを調節します。*

エクササイズの実行

動作をコントロールしながら、腕が完全に伸びるまでハンドルを下へ押します。押し下げる動作の最後に、ひじを完全に伸ばしきらないようにします。ハンドルをスタート位置まで戻し、正しい姿勢を維持しながらこの動作を繰り返します。

製品コード：SPLDIP

マシン重量：	125kgs
最大許容使用者体重：	136kgs
初動負荷：	2,8kgs
許容プレート重量*：	4～25kgプレート ウェイトロッド1本当たり
最大負荷：	201kgs

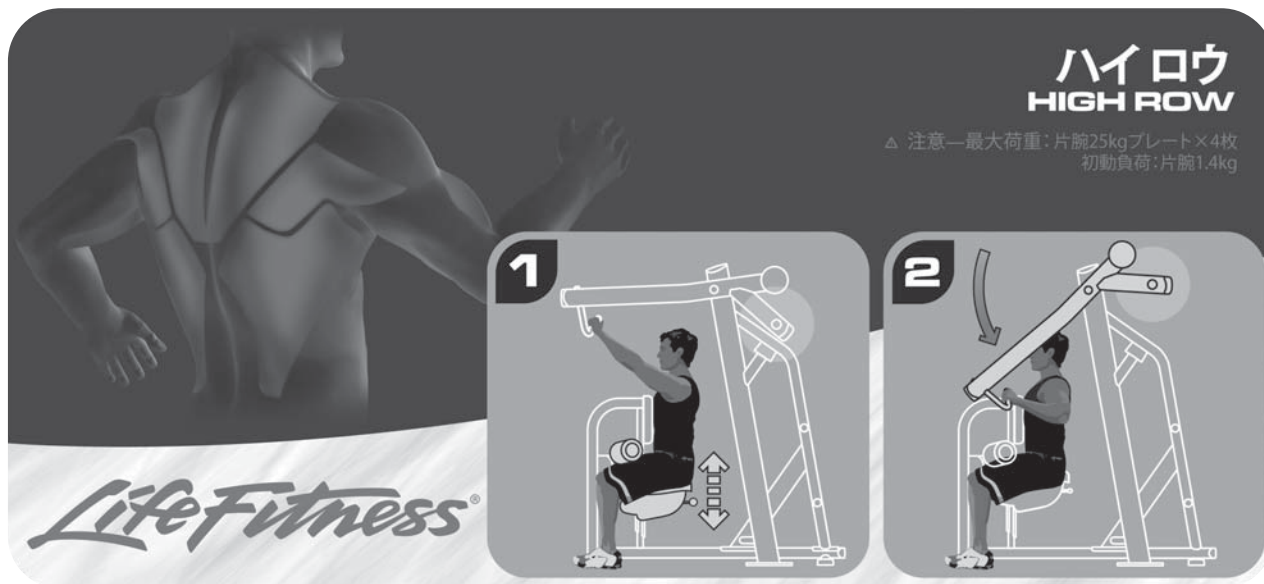
＊ 記載されている容量限度は、45ポンドのウエイトプレートの場合は厚さ1-⅝インチ、25 kgのウエイトプレートでは厚さ48 mmものを使用して計算されています。該当の施設で使用しているウエイトプレートがこれより厚い場合、限度が低くなる可能性があります。

本体サイズ（動作範囲を含む）（SPLDIP）

サイズ*：	長さ69×幅41×高さ37インチ	（長さ176×幅103×高さ93cm）
動作範囲：**	長さ120×幅89インチ	（長さ305×幅225cm）

*サイズにはウェイトプレートは含みません。
**動作範囲は、ウェイトプレートの直径18インチ（46cm）およびワークアームが最も外側へ張り出した状態をもとに計算・表示しています。

ラベルの位置（SPLDIP）

Signatureシリーズ プレートロード ハイ ロウ（SPLHR）

使用する筋肉：広背筋、菱形筋、三角筋後部、僧帽筋、大円筋、小円筋、上腕二頭筋

設定

機器に希望の重量のウェイトを載せ、適切な負荷とし、固定ピンでプレートを固定します。手首がひじのほうへ動くようにシートを調節します。両足を床に置いた状態で、ひざパッドがちょうど良い位置に来るよう調節します。立って、望ましい位置でハンドルを握り、引き下げて座ります。この時、腿がパッドの下に来るようにします。ハンドルが胸の中心あたりまで来たところで動作を終えます。

エクササイズの実行

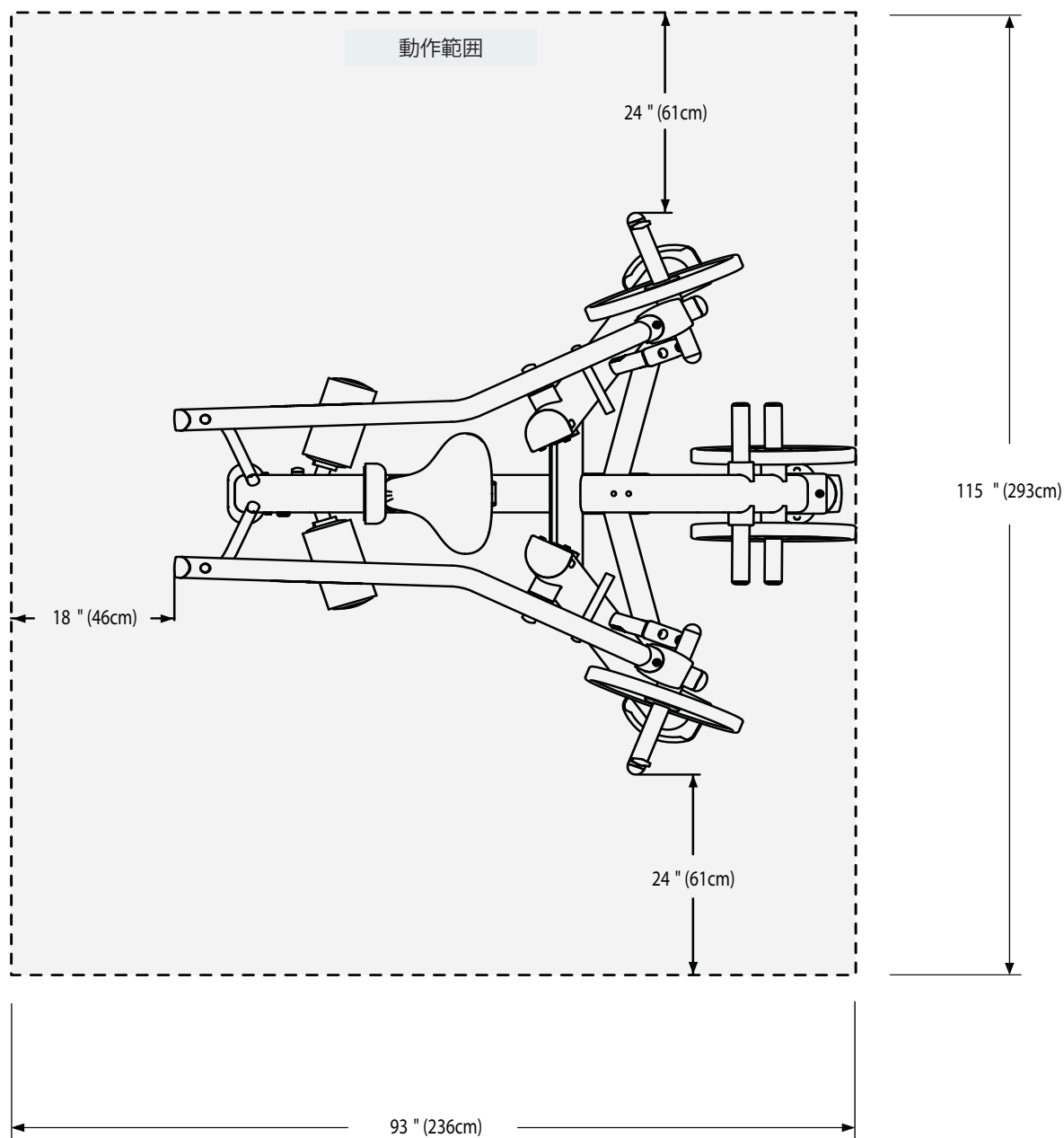
安定した動きで、ひじが背中の後ろにくるまで引いて、ハンドルを下げます。ハンドルをスタート位置まで戻し、正しい姿勢を維持しながらこの動作を繰り返します。

製品コード：SPLHR

マシン重量：	186kgs
最大許容使用者体重：	136kgs
初動負荷：	片腕1kgs
許容プレート重量*：	4〜25kgプレート ウェイトロッド1本当たり
最大負荷：	片側101kgs／合計203kgs

＊ 記載されている容量限度は、45ポンドのウエイトプレートの場合は厚さ1-⅝インチ、25 kgのウエイトプレートでは厚さ48 mmものを使用して計算されています。該当の施設で使用しているウエイトプレートがこれより厚い場合、限度が低くなる可能性があります。

本体サイズ（動作範囲を含む）（SPLHR）

サイズ*:	長さ73×幅66×高さ76インチ	（長さ186×幅168×高さ192cm）
動作範囲:**	長さ93×幅115×高さ96インチ	（長さ236×幅293×高さ245cm）

*サイズにはウェイトプレートは含みません。
**動作範囲は、ウェイトプレートの直径18インチ（46cm）と仮定して計算・表示しています。

ラベルの位置（SPLHR）

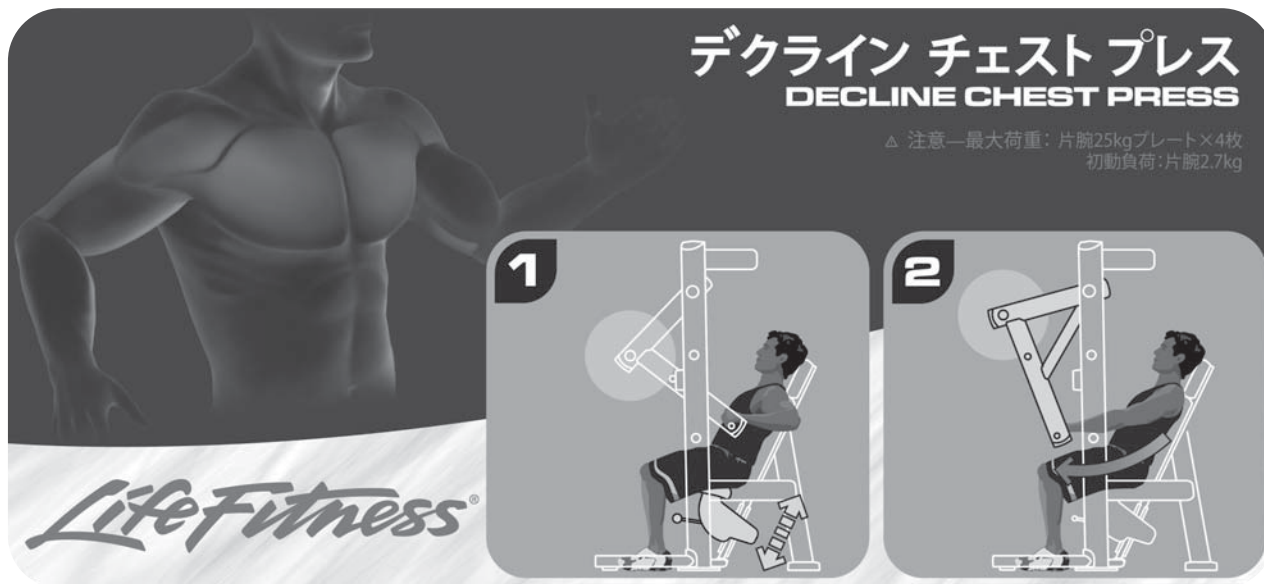
警 告
WARNING

重大なけがが発生する危険があります。けが予防のため、以下の注意事項にしたがって正しく操作してください。

SERIOUS INJURY CAN OCCUR ON THIS EQUIPMENT. YOU MUST FOLLOW THESE PRECAUTIONS TO AVOID INJURY!

1. 使用前にはここに記載されている警告内容をよくお読みになり、正しい操作方法に関する指導を受けてください。本来の目的以外にこのマシンをご使用にならないでください。マシンの改造は絶対におやめください。
   Before using, read all the warnings and obtain instruction on the use of this machine. Use only for intended exercise. **DO NOT** modify the machine.
2. エクササイズプログラムを始める前には、必ず医師の診断と適切な許可を受けてください。
   Obtain a medical exam before beginning any exercise program.
3. 操作中に身体や衣服の一部や髪の毛が動いているフレーム等に接触することがないよう十分に注意してください。
   Keep body, hair and clothing free of all moving objects.
4. マシンを使用する前には、必ず点検をしてください。マシンに損傷がある場合には、絶対にマシンをご使用にならないでください。ウェイトやプーリーなどが動かなくなった場合には、決して自分では動かそうとせず、インストラクターの指示にしたがってください。
   Inspect the machines before use. **DO NOT** use if it appears damaged. **DO NOT** attempt to fix a broken or jammed machine. Notify staff immediately.
5. 必ずウェイトプレートの保持具（ピン）を使用してください
   Always utilize weight plate retention devices.
6. 重量定格の超過は絶対に行わないでください。必ずインストラクターの指示を仰いでください
   DO NOT exceed the load rating. Seek Assistance.
7. トレーニング時のウェイトには内径5 cm（2インチ）のウェイトプレートのみを使用します。ダンベルその他の方法で重量抵抗を増加させることはおやめください。必ずインストラクターの指示を仰いでください。
   Use only weight plates with 2” (5 cm) bore for training weight. Do not use dumbbells or other means to increase weight resistance. Seek Assistance.
8. 子供がマシンに近づくことがないよう十分に注意してください。
   Children must not be allowed near this machine. Supervise teenagers.
9. **すべてのエクササイズマシンはがたつきや転倒などを防止するため床にしっかりと固定することをお奨めします。施工については、専門の施工業者にお問い合わせください。**
   Manufacturer recommends that all equipment be secured to the floor to stabilize and eliminate rocking or tipping over. Use a licensed contractor.
10. **この注意・警告シールは絶対にはがさないでください。シールが損傷している場合は新しいものと交換してください。**
    DO NOT REMOVE THIS LABEL. REPLACE IF DAMAGED.

8773707

Signatureシリーズ プレートロード デクライン チェスト プレス（SPLDCP）

使用する筋肉：大胸筋、 上腕三頭筋、三角筋前部

設定

機器に希望の重量のウェイトを載せ、適切な負荷とし、固定ピンでプレートを固定します。ハンドルが胸の中心より少し下に来るようにシートを調節します。ハンドルを握ります。胸を張り、頭を上げ、肩の後ろが背もたれパッドに当たるように座ります。

エクササイズの実行

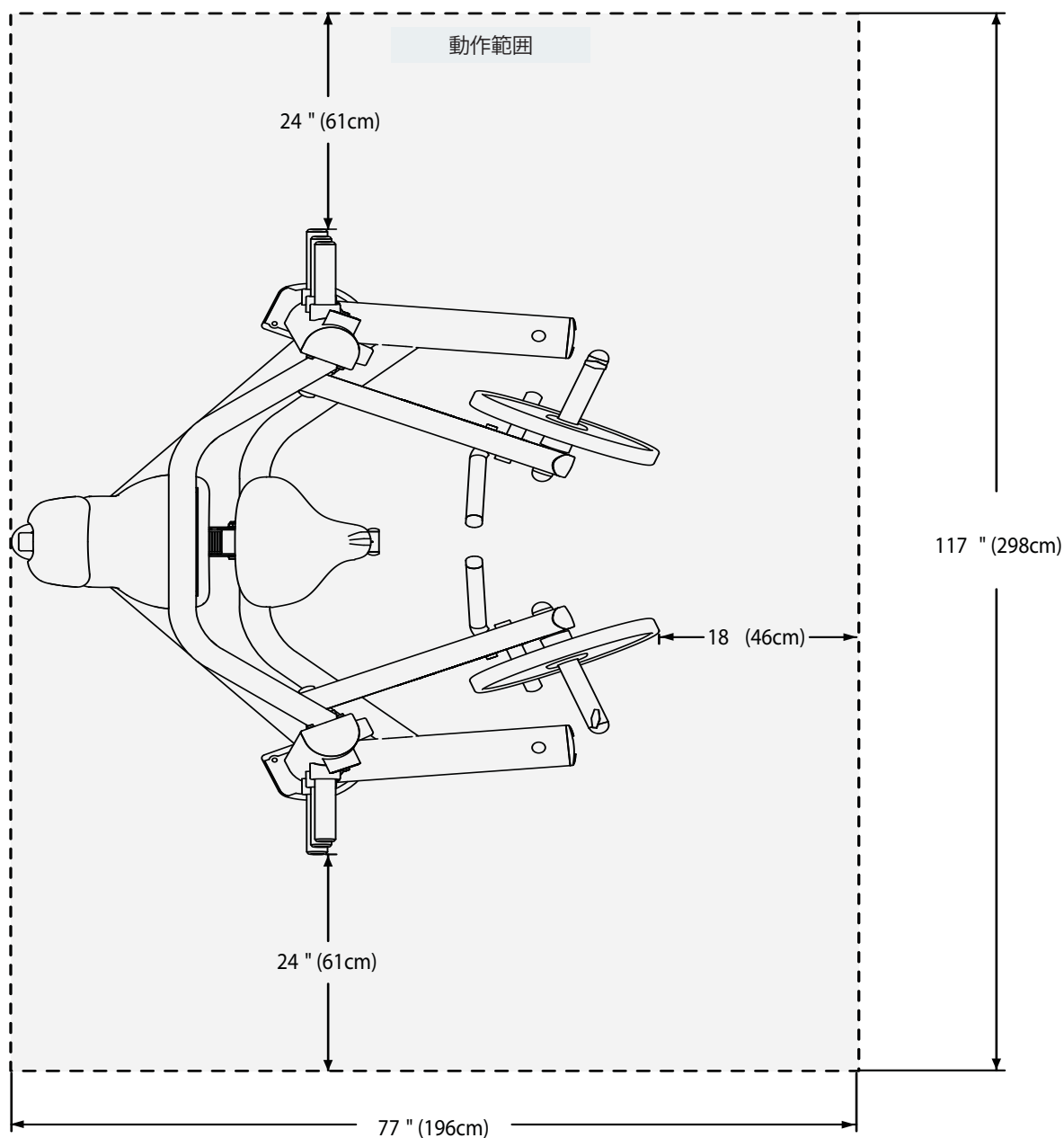
安定した動きで、腕が完全に伸びるまでハンドルを前へ押します。ハンドルをスタート位置まで戻し、正しい姿勢を維持しながらこの動作を繰り返します。

製品コード：SPLDCP

マシン重量：	154kgs
最大許容使用者体重：	136kgs
初動負荷：	片腕3kgs
許容プレート重量*：	4～25kgプレート ウェイトロッド1本当たり
最大負荷：	片側103kgs／合計205kgs

＊ 記載されている容量限度は、45ポンドのウエイトプレートの場合は厚さ1-⅝インチ、25 kgのウエイトプレートでは厚さ48 mmものを使用して計算されています。該当の施設で使用しているウエイトプレートがこれより厚い場合、限度が低くなる可能性があります。

本体サイズ（動作範囲を含む）（SPLDCP）

サイズ*：	長さ51×幅69×高さ76インチ	（長さ131×幅176×高さ192cm）
動作範囲：**	長さ77×幅117インチ	（長さ196×幅298cm）

*サイズにはウェイトプレートは含みません。
**動作範囲は、ウェイトプレートの直径18インチ（46cm）と仮定して計算・表示しています。

ラベルの位置（SPLDCP）

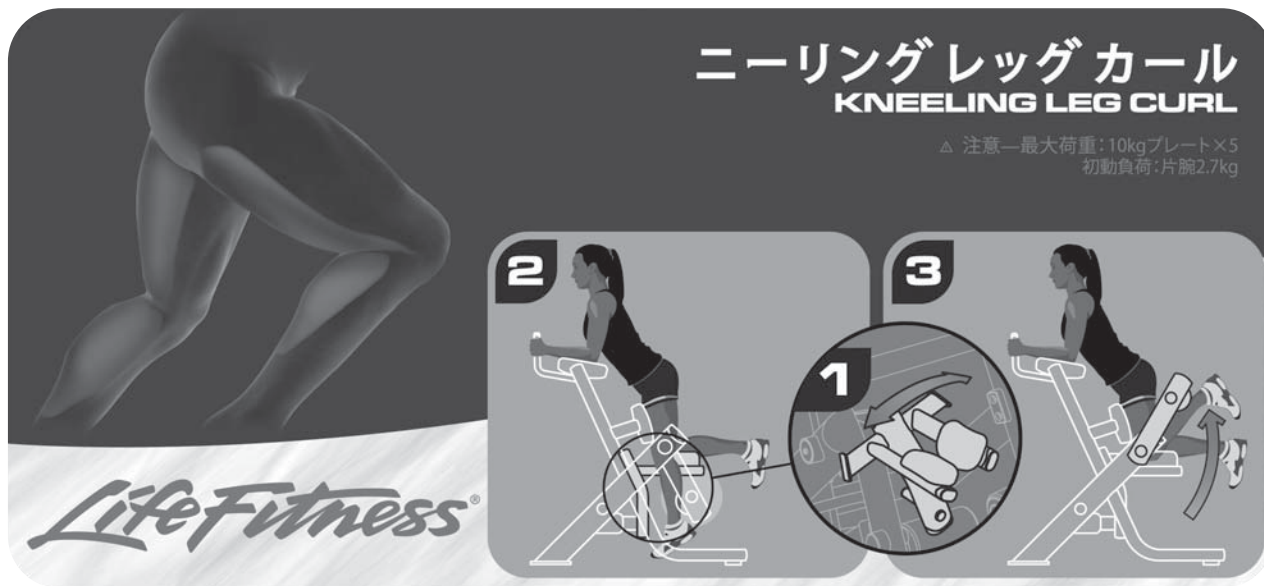
警 告
WARNING

重大なけがが発生する危険があります。けが予防のため、以下の注意事項にしたがって正しく操作してください。

SERIOUS INJURY CAN OCCUR ON THIS EQUIPMENT. YOU MUST FOLLOW THESE PRECAUTIONS TO AVOID INJURY!

1. 使用前にはここに記載されている警告内容をよくお読みになり、正しい操作方法に関する指導を受けてください。本来の目的以外にこのマシンをご使用にならないでください。マシンの改造は絶対におやめください。
   Before using, read all the warnings and obtain instruction on the use of this machine. Use only for intended exercise. **DO NOT** modify the machine.
2. エクササイズプログラムを始める前には、必ず医師の診断と適切な許可を受けてください。
   Obtain a medical exam before beginning any exercise program.
3. 操作中に身体や衣服の一部や髪の毛が動いているフレーム等に接触することがないよう十分に注意してください。
   Keep body, hair and clothing free of all moving objects.
4. マシンを使用する前には、必ず点検をしてください。マシンに損傷がある場合には、絶対にマシンをご使用にならないでください。ウェイトやプーリーなどが動かなくなった場合には、決して自分では動かそうとせず、インストラクターの指示にしたがってください。
   Inspect the machines before use. **DO NOT** use if it appears damaged. **DO NOT** attempt to fix a broken or jammed machine. Notify staff immediately.
5. 必ずウェイトプレートの保持具（ピン）を使用してください
   Always utilize weight plate retention devices.
6. 重量定格の超過は絶対に行わないでください。必ずインストラクターの指示を仰いでください
   DO NOT exceed the load rating. Seek Assistance.
7. トレーニング時のウェイトには内径5 cm（2インチ）のウェイトプレートのみを使用します。ダンベルその他の方法で重量抵抗を増加させることはおやめください。必ずインストラクターの指示を仰いでください。
   Use only weight plates with 2” (5 cm) bore for training weight. Do not use dumbbells or other means to increase weight resistance. Seek Assistance.
8. 子供がマシンに近づくことがないよう十分に注意してください。
   Children must not be allowed near this machine. Supervise teenagers.
9. **すべてのエクササイズマシンはがたつきや転倒などを防止するため床にしっかりと固定することをお奨めします。施工については、専門の施工業者にお問い合わせください。**
   Manufacturer recommends that all equipment be secured to the floor to stabilize and eliminate rocking or tipping over. Use a licensed contractor.
10. **この注意・警告シールは絶対にはがさないでください。シールが損傷している場合は新しいものと交換してください。**
    DO NOT REMOVE THIS LABEL. REPLACE IF DAMAGED.

8773707

Signatureシリーズ プレートロード ニーリングレッグカール（SPLKLC）

使用する筋肉：膝腱と腓腹筋

設定

機器に希望の重量のウェイトを載せ、適切な負荷とし、固定ピンでプレートを固定します。ひざパッドを希望の方向に回し、エクササイズしない側の膝をパッドにのせます。反対側の脚の位置をパッドにつけた大腿上部とマシンの回転軸と一直線になるように合わせた膝に合わせます。脛骨パッドは足首より上の下肢裏側に触れていなければなりません。前腕をひじパッドの上にのせ、ハンドルを握ります。

 25ポンド（10kg）を超えるプレートを使用しないでください。

エクササイズの実行

安定した動きで、ひざが完全に曲がるまで脚を巻き上げます。脚をスタート位置まで戻し、正しい姿勢を維持しながらこの動作を繰り返します。

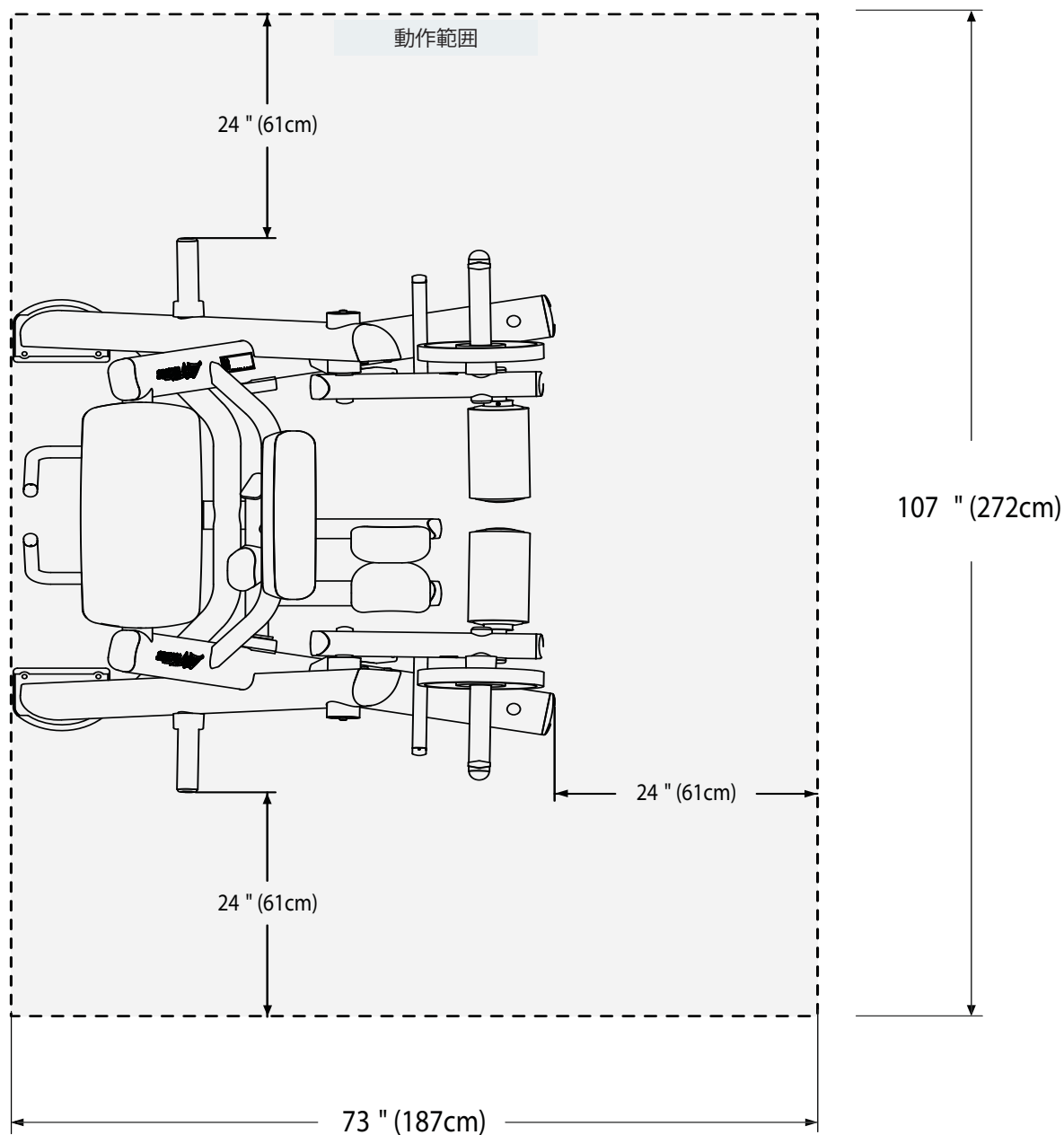
ヒント：*脚の位置は目的に応じて決めてください。エクササイズ中につま先を伸ばすと膝腱筋が鍛えられます。脚を曲げると腓腹筋の活性化を高めます。*

製品コード：SPLKLC

マシン重量：	141kgs
最大許容使用者体重：	136kgs
初動負荷：	片腕3kgs
許容プレート重量*：	5～10kgプレート ウェイトロッド1本当たり
最大負荷：	片側53kgs

＊ 記載されている容量限度は、25ポンドのウエイトプレートの場合は厚さ1-⅞インチ、10 kgのウエイトプレートでは厚さ46 mmものを使用して計算されています。該当の施設で使用しているウエイトプレートがこれより厚い場合、限度が低くなる可能性があります。

本体サイズ（動作範囲を含む）（SPLKLC）

サイズ*：	長さ49×幅59×高さ51インチ	（長さ126×幅150×高さ130cm）
動作範囲：**	長さ73×幅107インチ	（長さ187×幅272cm）

*サイズにはウェイトプレートは含みません。
**動作範囲は、ウェイトプレートの直径18インチ（30cm）と仮定して計算・表示しています。

ラベルの位置（SPLKLC）

Signatureシリーズ プレートロード レッグ エクステンション（SPLLE）

使用する筋肉：大腿四頭筋

設定

機器に希望の重量のウェイトを載せ、適切な負荷とし、固定ピンでプレートを固定します。膝関節がマシンの軸（回転軸）にそろうように、背もたれのパッドを調節します。シートの側面にあるハンドルをにぎります。背にもたれ、肩を引き胸を張って座ります。

エクササイズの実行

安定した動きで、膝を伸ばしきらないように脚がほぼ完全に伸びる直前まで脚を伸ばします。脚をスタート位置まで戻し、正しい姿勢を維持しながらこの動作を繰り返します。

製品コード：SPLLE

マシン重量：	125kgs
最大許容使用者体重：	136kgs
初動負荷：	片腕2kgs
許容プレート重量*：	3～25kgプレート ウェイトロッド1本当たり
最大負荷：	片側77kgs／合計154kgs

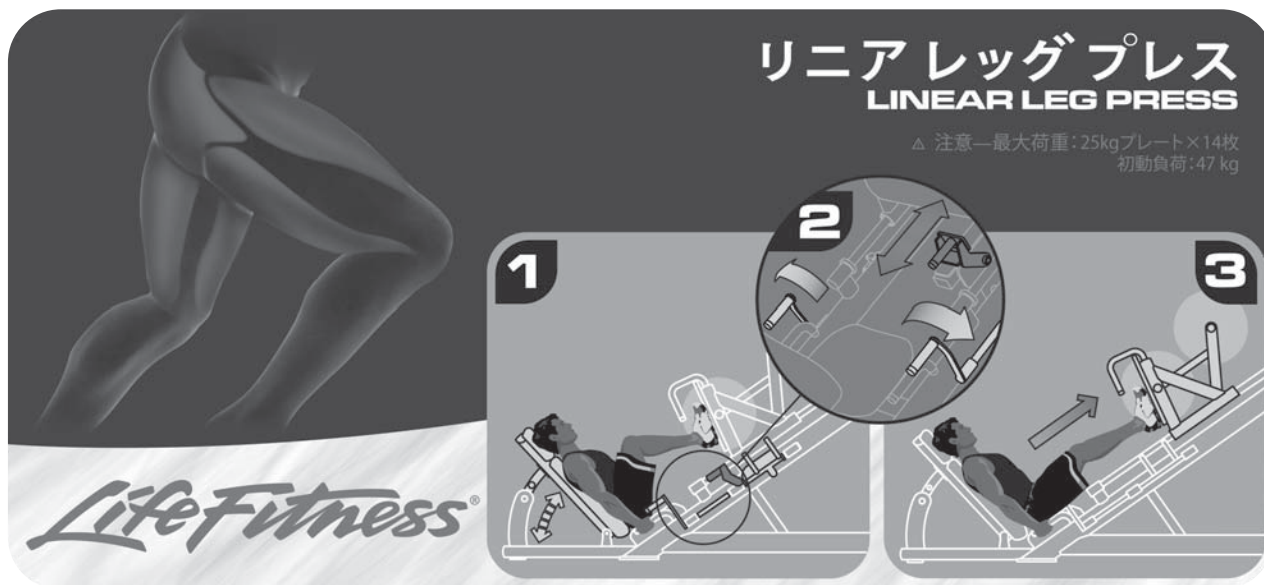
＊ 記載されている容量限度は、45ポンドのウエイトプレートの場合は厚さ1-⅝インチ、25 kgのウエイトプレートでは厚さ48 mmものを使用して計算されています。該当の施設で使用しているウエイトプレートがこれより厚い場合、限度が低くなる可能性があります。

本体サイズ（動作範囲を含む）（SPLLE）

サイズ*：	長さ57×幅61×高さ45インチ	（長さ145×幅154×高さ113cm）
動作範囲：**	長さ90×幅110インチ	（長さ229×幅279cm）

*サイズにはウェイトプレートは含みません。
**動作範囲は、ウェイトプレートの直径18インチ（46cm）と仮定して計算・表示しています。

ラベルの位置（SPLLE）

Signatureシリーズ プレートロード リニア レッグ プレス（SPLLLP）

使用する筋肉：大腿四頭筋、膝腱、臀筋

設定

機器に希望の重量のウェイトを載せ、適切な負荷とし、固定ピンでプレートを固定します。背もたれパッド後部にあるプルピンを使って背もたれパッドの角度を調節します。脚をフットプレートに乗せて、腰幅に開きます。肩の後ろと後頭部が背もたれパッドに当たるように、胸を張って姿勢を整えます。シートの両サイドのラックアウト機構にあるハンドルを握り、脚でラックからキャリッジを外し、持ち上げます。ラックアウトハンドルを外側に回します。

 フットプレートの下にある動作範囲リミッターを調整し、希望の動作範囲を確保します。

エクササイズの実行

安定した動きで、膝を伸ばしきらないように脚がほぼ完全に伸びる直前まで脚を伸ばします。脚をスタート位置まで戻し、正しい姿勢を維持しながらこの動作を繰り返します。

ヒント：*フットプレートに載せた脚を高い位置に上げると臀筋と膝腱が鍛えられます。*

製品コード：SPLLLP

マシン重量：	322kgs
最大許容使用者体重：	136kgs
初動負荷：	47kgs
許容プレート重量*：	片側14～25kgプレート
最大負荷：	747kgs

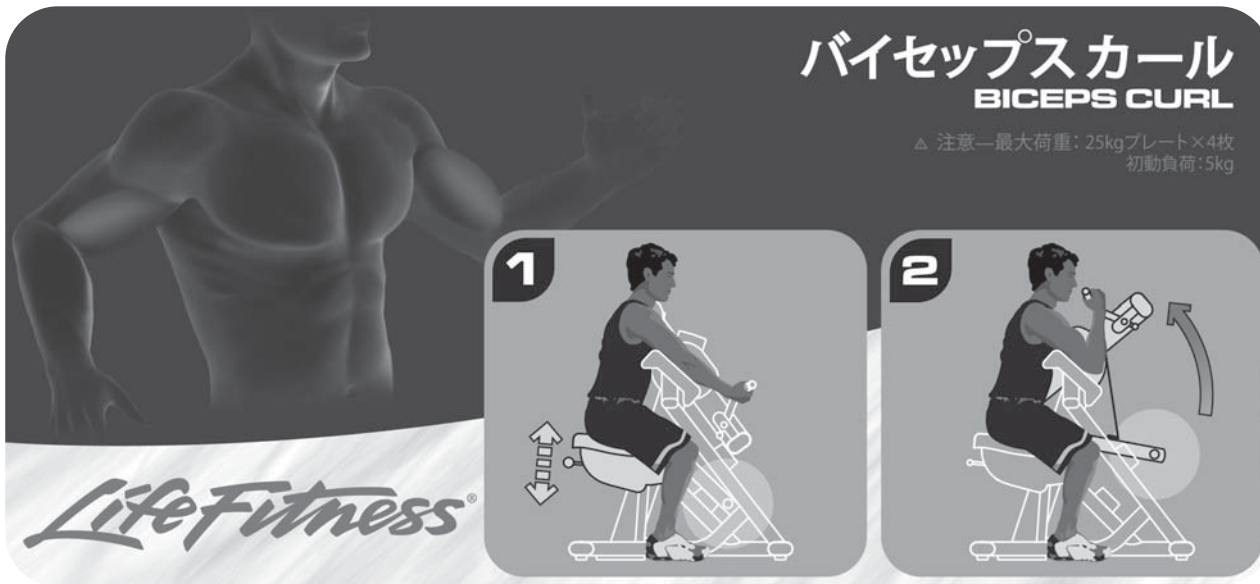
* 記載されている容量限度は、45ポンドのウエイトプレートの場合は厚さ1-⅝インチ、25 kgのウエイトプレートでは厚さ48 mmものを使用して計算されています。該当の施設で使用しているウエイトプレートがこれより厚い場合、限度が低くなる可能性があります。

本体サイズ（動作範囲を含む）（SPLLLP）

サイズ*：	長さ98×幅61×高さ61インチ	（長さ249×幅155×高さ156cm）
動作範囲：**	長さ122×幅109インチ	（長さ309×幅277cm）

*サイズにはウェイトプレートは含みません。
**動作範囲は、ウェイトプレートの直径18インチ（46cm）と仮定して計算・表示しています。

ラベルの位置（SPLLLP）

Signatureシリーズ プレートロード バイセップス カール（SPLBC）

使用する筋肉：上腕二頭筋

設定

機器に希望の重量のウェイトを載せ、適切な負荷とし、固定ピンでプレートを固定します。わきの下がパッド上部の近くにくるようにシートを調節します。ひじを主軸（回転軸）の近くに合わせます。ハンドルを逆手でしっかり握ります。胸を張って、肩を後ろに引いた姿勢を取ります。

ヒント： *動作中は、上腕の後ろ側をパッド上に置いたままでなければなりません。*

エクササイズの実行

安定した動きで、腕が完全に曲がるまでハンドルを巻き上げます。スタート位置に戻り、正しい姿勢を維持しながらこの動作を繰り返します。

ヒント：*ハンドルを広く握ると上腕二頭筋の内側がより鍛えられます。ハンドルを狭く握ると上腕二頭筋の外側がより鍛えられます。*

製品コード：SPLBC

マシン重量：	124kgs
最大許容使用者体重：	136kgs
初動負荷：	5kgs
許容プレート重量*：	4～25kgプレート
最大負荷：	片側105kgs

* 記載されている容量限度は、45ポンドのウエイトプレートの場合は厚さ1-⅝インチ、25 kgのウエイトプレートでは厚さ48 mmものを使用して計算されています。該当の施設で使用しているウエイトプレートがこれより厚い場合、限度が低くなる可能性があります。

本体サイズ（動作範囲を含む）（SPLBC）

サイズ*：	長さ43×幅55×高さ47インチ	（長さ109×幅141×高さ119cm）
動作範囲：**	長さ85×幅87インチ	（長さ216×幅247cm）

*サイズにはウェイトプレートは含みません。
**動作範囲は、ウェイトプレートの直径18インチ（46cm）と仮定して計算・表示しています。

ラベルの位置（SPLBC）

5.　メンテナンス方法

メンテナンス スケジュール

作業	毎日	週1回	月1回	必要時
クリーニング				
張り材	X			
ガイドロッド			X	
ハンドグリップ				X
ワックス				
フレーム				X
点検				
塗装			X	
ハードウェア		X		
フレーム		X		
ハンドグリップ		X		
ベルト	X			

クリーニングを行う時は…

1. 張り材には、承認済み洗浄剤または適合した洗浄剤を使用する。
2. ガイドロッドには綿の布を使用する。
3. ハンドグリップには、承認済み洗浄剤または適合した洗浄剤を使用する。

ワックスする時は…

1. フレームには、一般的な研磨剤の入っていないワックスを使用する。

点検する時は…

1. ベルト：摩耗や損傷、張りの状態を点検。湾曲部分や接続ポイントは特に注意して調べる。
2. ハードウエア：ゆるみを点検。必要に応じて締める。
3. フレーム：摩耗や損傷を点検。
4. ハンドグリップ：摩耗や損傷を点検。
5. 塗装がはげている部分：ライフ・フィットネスのタッチアップ塗料で即座に塗りなおす。

毎日

1. 低刺激洗剤液、またはこれと同等の多目的クリーナーでパッドを拭く。
2. ベルトに摩耗がないか、目視点検する。接続部分とその周り、およびベルト全体を点検する。少しでも摩耗している場合は必ず交換する。

週に1回

1. すべてのハードウェアについて、ゆるみ、不正変更、摩耗がないか目視点検する。
2. すべてのアクセサリー、接続リンク、カラビナクリップについて、摩耗がないか点検する。
3. ハンドグリップの状態を点検する。
4. SPLBCのベルトの伸びを点検し、必要に応じて調節する。調節する場合はムービングアーム下部にあるベルトクランプをゆるめ、ゆるめたベルトの先端を引いて、締める。ベルトクランプをきつく締める。

月に1回

すべてのマシンのハードウェアを点検し、製品の使用中にゆるんだボルトやナットがあれば締めなおす。

メモ

粉体塗装の表面についた靴による擦り跡を落とすには、つや出し剤（カーワックスなど）を使用してください。

細かい傷を軽減

機器は、承認済み洗浄剤または適合した洗浄剤を使い、清潔なスポンジまたは柔らかい布で洗ってください。きれいな水でよくすすいでください。水滴の跡が残るのを防ぐため、セーム革または湿らせたセルローススポンジで拭いて完全に乾かしてください。

はねた塗料、グリース、汚れたつや出し剤は、乾く前にイソプロピルアルコールで軽くこすれば除去することができます。その後、低刺激洗剤液または洗剤液で洗い、きれいな水でしっかりすすいでください。

ライフ・フィットネス承認済み洗浄剤

2種類の推奨洗浄剤（PureGreen24とGym Wipes）がライフ・フィットネスの信頼性専門家により承認されています。PureGreen 24とGym Wipesは、安全かつ効果的に機器についたほこり、汚れ、汗を除去します。PureGreen 24とGym Wipesの「Antibacterial Force」製品は、メチシリン耐性黄色ブドウ球菌（MRSA）や新型インフルエンザ（H1N1）に効果的な消毒剤です。

PureGreen 24は、ジムのスタッフが使いやすいスプレータイプです。超極細繊維の布巾にスプレーし、 機器を拭いてください。一般的な消毒には最低2分間、かびやウイルス防止には最低10分間、PureGreen 24で機器を拭いてください。

Gym Wipesは、ワークアウト開始前と終了後に機器を拭くための耐久性のある大きなウェットティッシュです。一般的な消毒には最低2分間、Gym Wipesで機器を拭いてください。

洗浄剤のご注文はカスタマー サポート サービスまでお問い合わせください（1-800-351-3737またはEメール：customersupport@lifefitness.com）。

LIFE FITNESS機器に適合した洗浄剤

ディスプレイや外面をきれいにするには、低刺激洗剤液または研磨剤の入っていない低刺激洗浄剤をお使いください。柔らかい綿布だけを使用してください。洗剤は綿布に含ませてから使用してください。アンモニアまたは酸をベースにした洗浄剤は使用しないでください。研磨剤入りの洗剤は使用しないでください。ペーパータオルを使用しないでください。洗浄剤を機器の表面に直接つけないでください。

塗料、マーカーペン、ラベルの除去

ブチルセロソルブは、塗料、マーカーペンのインク、口紅などの除去に有効です。ラベル、ステッカーなどは、灯油で除去できます。溶剤がステッカーの素材に浸透しない場合は、ヘアドライヤーで熱して接着剤を柔らかくすると、除去しやすくなります。ガソリンは使用しないでください。

危険に関する重要情報

1. 研磨剤入りの洗剤またはアルカリ性の強い洗浄剤は使わないでください。
2. 機器は、スクイージー、かみそりの刃、その他の鋭利な物でこすらないでください。
3. 直射日光の下、または高温下で機器をクリーニングしないでください。
4. ベンゼン、ガソリン、アセトン、四塩化炭素を使用しないでください。

Printed in the United States of America.

Life Fitness World Headquarters

5100 N. River Road

Schiller Park, IL 60176

www.lifefitness.com

800-735-3867